

УДК 159.9

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ В КОНТЕКСТЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Чижова Екатерина Александровна

*Студент института психологии,
Алтайский государственный университет, Барнаул, Россия
e-mail: chizhova001@bk.ru*

Фокина Наталья Владимировна

*Студент института психологии,
Алтайский государственный университет,
Барнаул, Россия
e-mail: novikova09041998@gmail.com*

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования агрессии и копинг-стратегий профессиональных спортсменов. Автором сделан анализ различий агрессивного поведения и способов совладания с жизненными трудностями среди спортсменов и юношей, не занимающихся спортом.

Ключевые слова: агрессия, спортсмены, поведение, агрессивное поведение, копинг, совладание, совладающее поведение, юноши, спорт, анализ.

COPING STRATEGIES IN THE CONTEXT OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN PROFESSIONAL ATHLETES

Chizhova Ekaterina Aleksandrovna

*Student of the Institute of Psychology
Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: chizhova001@bk.ru*

Fokina Natalya Vladimirovna

*Student of the Institute of Psychology
Altai State University, student, Barnaul, Russia
e-mail: novikova09041998@gmail.com*

Abstract. The article presents an empirical study on the study of aggression in young men involved in mixed martial arts. The authors made an analysis of the differences in aggressive behavior and ways of coping with life difficulties among athletes and young men who are not involved in sports.

Key words: aggression, athletes, behavior, aggressive behavior, coping, coping behavior, young men, sports, analysis.

Спорт – это неотъемлемая часть жизни человека. Люди в разной степени включают его в свою жизнь. Кто-то является болельщиком, кто-то любителем, некоторые занимаются более профессионально и посвящают большую часть своей жизни спорту. Так или иначе спорт в разных его проявлениях присутствует в жизни каждого. Любое профессиональное увлечение – это борьба, борьба за первенство, за лучшее звание и результат. В этом стремлении к победе никак не обойтись без агрессии, а именно спортивной агрессии. В данной статье мы рассмотрим понятие агрессии в представлении разных авторов, различные виды агрессии, подходы в её исследовании, сравним уровень агрессии у двух групп людей, а также рассмотрим различные копинг-стратегии, используемые профессиональными спортсменами в сравнении с людьми, не занимающимися спортом.

Агрессию рассматривали как зарубежные, так и отечественные психологи. Среди зарубежных психологов понятие агрессии изучали в своих работах: К. Лоренц, А. Басс, Э. Фромм, А. Маслоу, Г.Э. Бреслав, Л.М. Семменюк, А. Алтунина, А.А. Реан и другие [1].

В настоящее время существует разные представления о феномене агрессии. Рассмотрим основные.

Известные психологи Р. Бэрн и Д. Ричардсон определяют агрессивное поведение как внешне выраженное действие, имеющее кратковременный, изменчивый характер в зависимости от ситуации и направленное против другого человека. Они рассматривают агрессивное поведение в виде:

- 1) самого акта действия (наступление, атака, нападение);
- 2) действия против определенного объекта;
- 3) действия в зависимости от характера ситуации, способствующей агрессивной атаке или провоцирующей ее [6].

Таким образом, агрессия – это процесс, направленный на оскорбление и причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Агрессивность же является свойством личности, имеющим

сложную структуру, где проявлена готовность к агрессии и склонность интерпретировать поведение других как агрессивное [2].

К. Лоренц считает, что агрессия человека уподобляется агрессии животных, и объясняется это чисто биологически – как средство выжить в борьбе с другими существами, как средство защиты и утверждения себя, своей жизни через уничтожение или победу над соперником.

К. Лоренц убежден, что в любом живом организме агрессия имеет свойства накопления, генерации и неуправляемого выхода. Чем больше накапливается агрессия, тем легче спровоцировать ее выплеск [4].

Спортивная агрессия описывается как деструктивное мотивированное поведение и присутствует в жизни почти каждого спортсмена наряду с другими качествами и поведением. Профессиональные спортсмены с самого начала своей спортивной карьеры воспитывают в себе самоконтроль, самообладание, ответственность и дисциплину. Поэтому агрессия в любом виде спорта является следствием проигрыша, так как сменяются мотивы и разумное размышление сменяется агрессивностью [7].

Для совладания с агрессией и ее проявлениями человеку необходимо овладевать набором различных копинг-стратегий.

Изучением копинга занимались зарубежные и отечественные психологи. Среди зарубежных: Л. Мэрфи, Р. Лазарус, Е. Хэйм и др. Среди отечественных: В.И Сулова, Л.Г.Дикая, Л.И. Анциферова и др. Актуальность изучения копинга состоит в том, что в процессе переживания стрессовых ситуаций человек может приобрести новый опыт по овладению трудностями в жизни. Зарубежные психологи рассматривали копинг как систему когнитивных и поведенческих усилий для снижения влияния стрессовых ситуаций на человека. Наиболее известное толкование понятия копинга принадлежит Р. Лазарусу. Его определение этого понятия звучит так: «это постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые человеком для того, чтобы

справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» [3].

В отечественной психологии понятия: «совладающее поведение», «копинг», «преодоление» рассматривают как синонимы. Психологи высказывают различные мнения о копинге, но существует устойчивое определение, которого придерживаются большинство психологов. Копинг – это способ поведения в сложных, кризисных ситуациях. Он включает в себя все виды взаимодействия субъекта с различными задачами и способен адаптировать человека к требуемым условиям [5]. Поэтому главным способом для совладания с агрессией и ее проявлениями являются копинг-стратегии.

Цель данного исследования заключается в том, чтобы сравнить уровень агрессии среди групп спортсменов и людей, не занимающихся спортом, а также рассмотреть копинг-стратегии и доказать, что они являются одним из наиболее важных способов совладания с агрессией.

Эмпирическая база исследования

В исследовании приняли участие: 60 юношей 18–25 лет, которые были разделены на 2 группы: спортсмены, занимающиеся различными видами спорта более 5 лет, имеющие спортивные разряды (30 человек), юноши, не занимающиеся спортом (35 человек).

Методы и методики исследования

С целью выявления уровня агрессивного поведения у юношей, чья жизнь связана со спортом, и у юношей, не занимающихся спортом, был использован опросник агрессивности Басса-Дарки. Для определения копинг-стратегий использован опросник Р. Лазаруса и С. Фолкман.

Методы математической обработки данных: U-критерий Манна-Уитни для независимых выборок, корреляционный анализ Спирмена. Обработка данных проводилась с помощью пакета прикладных программ статистической обработки SPSS 23.00.

Результаты исследования

Полученные результаты по методике Басса-Дарки выявили, что юноши, не занимающиеся спортом, продемонстрировали высокие показатели по шкалам «Вербальная» и «Косвенная агрессия», «Физическая агрессия» и «Раздражение». Высокие показатели по этим шкалам говорят о том, что испытуемые проявляют агрессию как через оскорбления, так и через применение физической силы против другого лица. Юноши, не занимающиеся спортом, бывают вспыльчивы и грубы, но чаще это имеет безличностный характер, направлено просто вовне.

Результаты спортсменов показали высокие значения по шкалам «Вербальная» и «Физическая агрессия», «Подозрительность». Отличительной особенностью данных испытуемых является высокий показатель по шкале «подозрительность», что говорит о том, что испытуемые крайне недоверчивы и осторожны по отношению к другим.

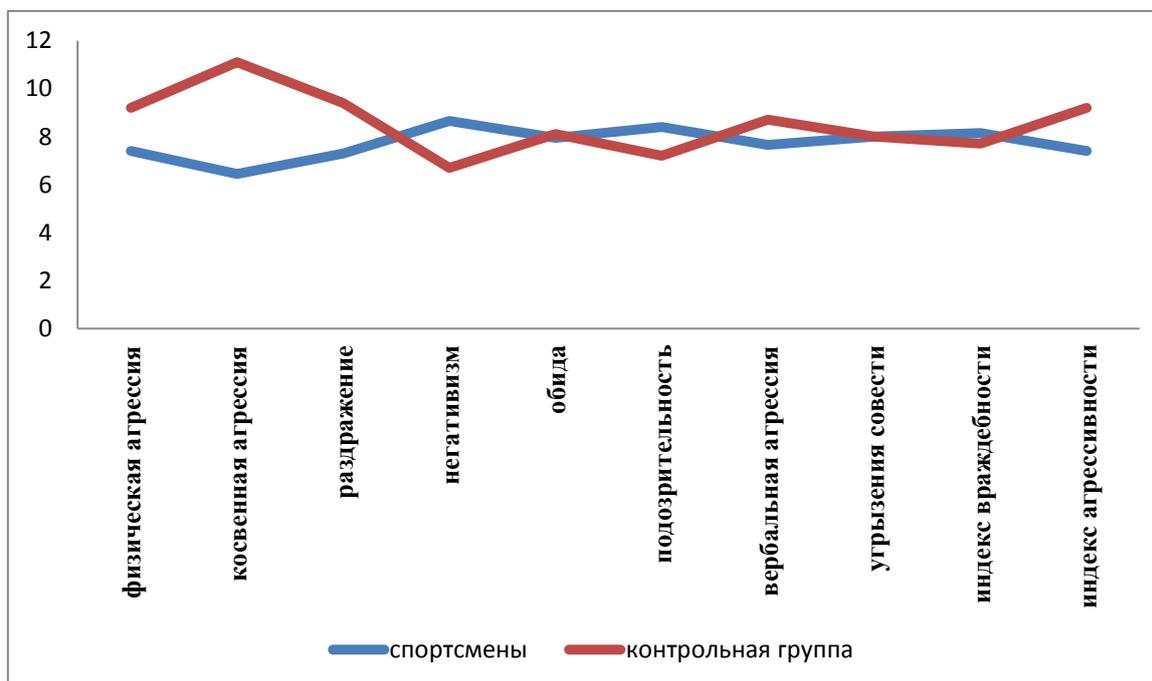


Рис.1. Сравнение средних значений по шкалам Басса-Дарки в группах спортсменов и неспортсменов.

С помощью U-критерия Манна-Уитни получены достоверные различия, подтвержденные на уровне значимости $p \leq 0,01$, между спортсменами и

юношами, не занимающимися спортом, по шкалам: «Косвенная агрессия» ($Z = -1,928$; $p = 0,054$) и «Раздражение» ($Z = -1,187$; $p = 0,039$). Занятия смешанными единоборствами позволяют регулировать различные виды эмоциональных реакций, поэтому агрессивное поведение спортсменов находилось на низком уровне почти по всем шкалам, в сравнении с параметрами агрессивного поведения юношей контрольной группы.

Анализ результатов по методике Лазаруса для определения копинг-стратегий у юношей, не занимающихся спортом, показал высокие баллы по шкалам: «Самоконтроль», «Бегство-избегание» и «Планирование решения проблемы». Это свидетельствует о том, что юношам, не занимающимся спортом, присущи произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход, они признают свою роль в решения проблемы и при этом способны регулировать свои чувства и действия.

Анализ результатов исследования по методике копинг-стратегий у спортсменов показал высокие значения по шкалам: «Самоконтроль», «Планирование решения проблем» и «Положительная переоценка». Спортсмены при разрешении проблем используют аналитический подход. Также результаты говорят об усилении по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности и об умении регулировать собственные чувства, эмоции и действия.

С помощью U-критерия Манна-Уитни получены достоверные различия, подтвержденные на уровне значимости $p \leq 0,01$, между спортсменами и юношами, не занимающимися спортом, по шкалам: «Поиск социальной поддержки» ($Z = -1,995$; $p = 0,052$), «Положительная переоценка» ($Z = -1,949$; $p = 0,051$), «Принятие ответственности» ($Z = -1,661$; $p = 0,097$). Для спортсменов более характерно принятие ответственности за собственные действия, поиск социальной поддержки и положительная переоценка ситуации.

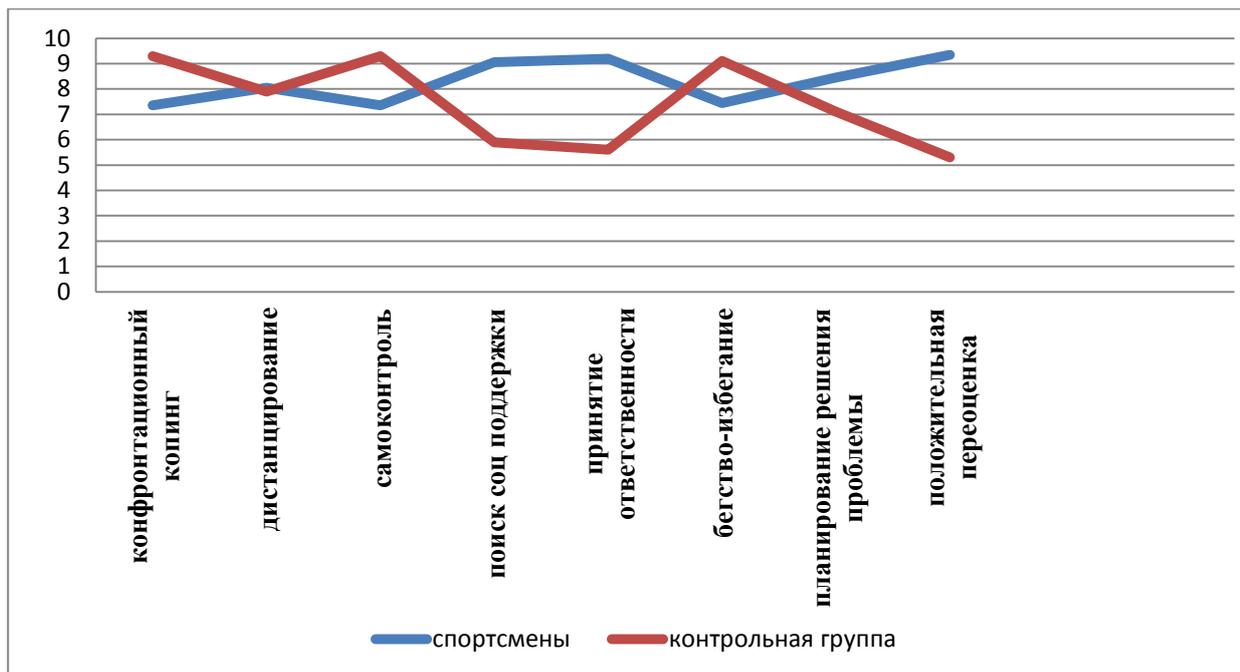


Рис. 2. Сравнение средних значений копинг-стратегий в группах спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, и неспортсменов.

На следующем этапе исследования проанализированы корреляционные взаимосвязи шкал агрессии и шкал копинг-стратегий отдельно в группе спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами, и контрольной группе.

Получены следующие результаты корреляционного анализа в группе спортсменов:

Шкала «Косвенная агрессия» положительно взаимосвязана со шкалой «Бегство-избегание» ($r=0,67$, $p \leq 0,05$) и со шкалой «Положительная переоценка» ($r=0,29$, $p \leq 0,03$). При возникновении косвенной агрессии спортсмены используют избегающее поведение, направленное на переоценку негативных эмоций.

Шкала «Раздражение» отрицательно взаимосвязана со шкалой «Принятие ответственности» ($r=-0,82$, $p \leq 0,02$). Чем выше принятие ответственности спортсменами за собственное поведение, тем ниже уровень раздражения, проявляющегося в негативном, неудовлетворенном эмоциональном состоянии.

Шкала «Негативизм» положительно взаимосвязана со шкалой «Дистанцирование» ($r=0,62$, $p\leq 0,06$). Проявления негативизма спортсмены преодолевают за счет снижения значимости, обесценивания и отстранения.

Шкала «Обида» положительно взаимосвязана со шкалой «Поиск социальной поддержки» ($r=0,79$, $p\leq 0,01$) и отрицательно со шкалами: «Самоконтроль» ($r=-0,68$, $p\leq 0,02$) и «Планирование решения проблемы» ($r=0,60$, $p\leq 0,06$). При возникновении у спортсменов обиды они обычно разрешают данную проблему за счет внешних ресурсов, это могут быть: информационная или эмоциональная поддержка, совет или сочувствие. Но чем выше у спортсмена развит самоконтроль и способность анализировать возникшие ситуации, тем ниже уровень возникновения обиды.

Шкала «Подозрительность» положительно связана с «Конфронтационным копингом» ($r=0,68$, $p\leq 0,03$). При возникновении у спортсмена подозрительности он готов применить агрессивные усилия и, несмотря на возможный риск, разрешить данную ситуацию.

Шкала «Вербальная агрессия» положительно связана с «Конфронтационным копингом» ($r=0,87$, $p\leq 0,02$) и отрицательно с «Положительной переоценкой» ($r=-0,54$, $p\leq 0,011$). Чем сильнее у спортсменов выражена положительная переоценка, тем ниже уровень проявления у них вербальной агрессии. Но при ее возникновении они готовы разрешить ее, несмотря на риск, «любой ценой».

Шкала «Угрызение совести» положительно связана с «Конфронтационным копингом» ($r=0,81$, $p\leq 0,05$) и отрицательно с «Самоконтролем» ($r=-0,59$, $p\leq 0,05$). При возникновении у спортсменов чувства вины, угрызений совести они вступают с ними в противоборство и готовы «любой ценой» разрешить возникшую проблему.

Шкала «Индекс враждебности» положительно связана со шкалами: «Конфронтационный копинг» ($r=0,69$, $p\leq 0,03$) и «Поиск социальной поддержки» ($r=0,63$, $p\leq 0,05$) и отрицательно взаимосвязана со шкалой

«Самоконтроль» ($r=0,74$, $p\leq 0,01$). Чем выше у спортсменов уровень контроля над собой, тем меньше проявление враждебности, которая проявляется в недоброжелательном отношении к другому человеку.

Шкала «Индекс агрессивности» отрицательно связана с «Принятием ответственности» ($r=-0,79$, $p\leq 0,01$) и «Планированием решения ситуаций» ($r=-0,78$, $p\leq 0,02$). У спортсменов, имеющих ответственность и умение рассматривать проблемы в качестве ресурса для личного роста, уровень агрессии низкий.

Результаты корреляционного анализа у группы юношей, не занимающихся спортом, показали следующее:

Шкала «Физическая агрессия» положительно взаимосвязана со шкалами: «Самоконтроль» ($r=0,92$, $p\leq 0,03$) и «Положительная переоценка» ($r=0,82$, $p\leq 0,09$). При возникновении физической агрессии юноши, не занимающихся спортом, склонны положительно переоценивать ситуацию.

Шкала «Косвенная агрессия» положительно взаимосвязана со шкалами: «Самоконтроль» ($r=0,82$, $p\leq 0,01$) и «Принятие ответственности» ($r=0,92$, $p\leq 0,03$). Косвенная агрессия юношами, не занимающимися спортом, корректируется за счет принятия ответственности и самоконтроля.

Шкала «Раздражение» имеет положительную взаимосвязь со шкалой «Положительная переоценка» ($r=0,90$, $p\leq 0,04$). При возникновении раздражения у юношей, не занимающихся спортом, они способны переосмыслить его и положительно переоценить ситуацию.

Шкала «Негативизм» отрицательно взаимосвязана со шкалой «Планирование решения проблем» ($r=-0,80$, $p\leq 0,01$). Чем более сформировано у юношей-неспортсменов умение анализировать ситуацию, тем меньше проявление негативизма, выражающегося в сопротивлениях, протестах.

Шкала «Вербальная агрессия» положительно взаимосвязана со шкалой «Поиск социальной поддержки» ($r=0,82$, $p\leq 0,04$). «Вербальная агрессия» связана со шкалой «Поиск социальной поддержки».

Заключение.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень агрессивности юношей, профессионально занимающихся спортом, ниже, чем у юношей, не занимающихся спортом, что связано с большим количеством копинг-стратегий. У спортсменов имеется больше ресурсов для совладания с агрессией и ее проявлениями, благодаря чему они лучше управляют своим состоянием, не допуская девиаций в поведении.

В отличие от спортсменов, согласно результатам исследования, юноши, не занимающиеся спортом, имеют гораздо меньше копинг-стратегий, следовательно, можно говорить о том, что им сложнее контролировать и корректировать свое поведение при переживании агрессии.

Список литературы:

1. Алтунин А. Психическая агрессивность // Студенческий меридиан, 1997. № 2. С. 5–15.
2. Ашкинази А.С., Марищук В.Л. и др. Сравнительная характеристика агрессии и агрессивности у единоборцев, спортсменов других специализаций и неспортсменов // Материалы 8-го Международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Т. 1. Алма-Аты : Мин. обр. и науки Республики Казахстан, казахская академия спорта и туризма, 2004. С. 160–165.
3. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладения с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 1. С. 100–111.
4. Лоренц К. Агрессия. М. : Наука, 1994. 361 с.
5. Одинцова М. А. Преодолевающее поведение лиц, объединенных схожим травматическим опытом // Известия Саратовского университета. Новая серия: Философия. Психология. Педагогика. 2015. Т. 15. № 1. С. 104–110.
6. Румянцева Т.Г. Агрессия и контроль // Вопросы психологии. 1991. № 1. С. 81–89.
7. Сафонов В.К. Агрессия в спорте. СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. 159 с.

References:

1. Altunin A. Mental aggressiveness // Student Meridian, 1997. No. 2. P. 5–15
2. Ashkinazi A.S., Marishchuk V.L. and others. Comparative characteristics of aggression and aggressiveness in martial artists, athletes of other specializations and non-athletes // Materials of the 8th International Congress "Modern Olympic sport and

sport for all". Vol. 1. Almaty: Ministry of culture and science of the Republic of Kazakhstan, Kazakh Academy of sports and tourism, 2004. P. 160–165.

3. Bityutskaya E.V. Modern approaches to the study of coping with difficult life situations // Bulletin of the Moscow University. Ser. 14. Psychology. 2011. No. 1. P. 100–111.

4. Lorenz, K. Aggression. Moscow : Nauka, 1994. 361 p.

5. Odintsova M. A. Overcoming the behaviour of persons who share the same traumatic experience // proceedings of the Saratov University. New series: Philosophy. Psychology. Pedagogy. 2015. Vol. 15. No. 1. P. 104–110

6. Rumyantseva T. G. Aggression and control / / Questions of psychology, 1991. No. 1. P. 81–89

7. Safonov V. K. Aggression in sports. SPb. : Publishing house of St. Petersburg. Universitypress, 2003. 159 p.